

# हाइपरटेंशन को नियंत्रित करने के लिए, अपनी जीवनशैली में हृदय स्वस्थ रखने में सहायक परिवर्तन शुरू करें



तनाव का प्रबंधन करें



धूम्रपान करने से दूर रहें



अच्छी नींद लें



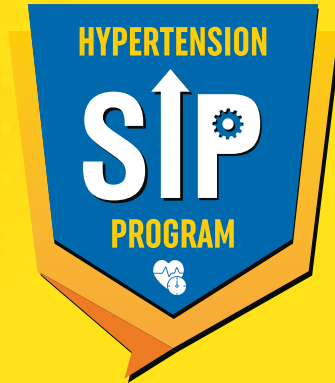
स्वस्थ वजन बनाए रखें



हृदय को स्वस्थ रखने  
वाला आहार लें



हृदय को स्वस्थ रखने के  
लिए व्यायाम करें



के निर्माताओं की ओर से रोगी हेतु सहायता की पहल

**EmbetaXR**  
Metoprolol Succinate 12.5/25/50/75/100mg  
Extended Release Tablets

**Embeta-TM** 25/50  
Metoprolol Succinate Extended Release 25/50mg & Telmisartan 40mg Tablets

**VECTOR**  
A Division of INTAS

**INTAS**

# तनाव का प्रबंधन करें

## खुद को धीमा करें

आखिरी पल की हड़बड़ से बचने के लिए महत्वपूर्ण कार्यों के बारे में पहले की योजना बना कर रखें।

## ज्यादा नींद लें

7 से 9 घंटे की नींद लें। अनिद्रा की समस्या से बचने के लिए, ध्यान (माइंडफुलनेस) और सक्रियता को शामिल करें।

## चिंता कम करें

काम करते समय बीच-बीच में खुद को जरा विराम दें और गहरी सांस लें।

## ज्यादा हंसें

हँसने से हमें अच्छा महसूस होता है, इसलिए जब आप अकेले हों तब भी ज़ोर-ज़ोर से हँसें।

## संपर्क बनाए रहें।

दोस्त बनाएं और अपने परिवार के संपर्क में रहें

## अपनी जीवन को व्यवस्थित रखें

अपने सबसे महत्वपूर्ण कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए उन कार्यों की सूची बनाए जो आपको करने हैं।

## दान और परोपकार का अभ्यास करें

दोस्तों, साथियों की मदद करें या सामुदायिक कार्य में शामिल हों।

## हर दिन सक्रिय रहें

व्यायाम करने से मानसिक और शारीरिक तनाव दूर हो सकता है।

## बुरी आदतों को छोड़ दें

शराब, तम्बाकू या कैफीन का बहुत अधिक सेवन करने से रक्तचाप बढ़ सकता है।



# धूम्रपान के बिना जिएं



## धूम्रपान छोड़ने की योजना बनाएं

1. धूम्रपान छोड़ने की कोई तारीख तय करें
2. परिवार, दोस्तों और सहकर्मियों से सहायता प्राप्त करें
3. भोजन के बाद धूम्रपान करने से पहले 10-15 मिनट तक इंतजार करें। इंतजार के समय को हर रोज़ 5 मिनट बढ़ाते जाएं ताकि धूम्रपान छोड़ने के दिन तक भोजन के बाद 30 मिनट तक धूम्रपान न करें।
4. सिगरेट छोड़ने के विकल्पों को पहचानें

## धूम्रपान की तलब से बचने के उपाय

1. धूम्रपान छोड़ने के बाद पहले कुछ हफ्तों तक शराब पीने से बचें, उसकी जगह चाय या कॉफ़ी का सेवन करें
2. धूम्रपान छोड़ने की तारीख के बाद कम से कम 10 दिनों तक धूम्रपान करने वालों से दूर रहें
3. अकेले या बोर होने पर, क्रॉसवर्ड पज़ल या सुडोकू खेलें।
4. पैदल चलने और नियमित व्यायाम से सक्रिय रहें

# अच्छी नींद लें



## 1. दिन में ज्यादा न सोएं

दिन में ज्यादा न सोने से रात में बिस्तर पर जल्दी नींद आने में परेशानी हो सकती है जिससे सोने-जागने का क्रम गड़बड़ा जाता है।

## 2. कैफीन का सेवन छोड़ दें

कैफीन के सेवन से नींद आने में परेशानी हो सकती है इसलिए कैफीन के सेवन को सुबह के घंटों तक ही सीमित रखें। दोपहर 2:00 बजे के बाद कैफीन का सेवन बिल्कुल न करें।

## 3. रात के खाने के बाद शराब पीना छोड़ दें

सोने से चार से छह घंटे पहले शराब पीने से अच्छी नींद आने में परेशानी हो सकती है।

## 4. चलते-फिरते रहें

व्यायाम के माध्यम से अपनी नींद को बेहतर बनाने के लिए, सुबह के समय वर्कआउट का क्रम बनाएं

## 5. रात में घर में मंद रोशनी (डिम लाइट) रखें

शाम के समय टीवी, फ़ोन या कंप्यूटर जैसी किसी भी स्क्रीन से दूर रहें। जब आप सोने के लिए तैयार

तैयार हो जाएं, तो रात में सोने के लिए आई मास्क का इस्तेमाल करें या अनचाहे प्रकाश को रोकने के लिए ब्लैकआउट शेड्स का इस्तेमाल करें।

## 6. ठंडा रखें

यदि आपका शयनकक्ष बहुत गर्म है, तो यह आपके शरीर की ठंडा होने की जरूरत में अड़चन डाल सकता है। रात में आराम से रहने के दौरान ठंडा (या गर्म) रहने का शानदार तरीका यह है कि सही भार का ऐसा कंबल उपयोग करें जिसमें सांस लेने में कोई परेशानी न हो।

## 7. सोने से पहले ऐसा क्रम बनाएं कि शान्तिपूर्वक अच्छी नींद आए

सोने के लिए बिस्तर पर लेटने से पहले गर्म पानी से स्नान करके थकान मिटाएं, सोने से पहले कुछ अच्छा पढ़ने या शांतिदायक मधुर संगीत सुनने का क्रम बनाकर अपने शरीर को आराम दें।

## 8. जागते हुए लेटे रहने से बचें

अगर आपको नींद नहीं आ रही है, तो बिस्तर पर करवटें न बदलते रहें। इसके बजाय, उठें और कोई अच्छी किताब पढ़ना या कुछ हल्की स्ट्रेचिंग करना जैसे सूकून देने वाले काम करें, जब तक कि आप फिर से सोने के लिए तैयार न हों जाएं।



# स्वस्थ वजन बनाए रखें और सही खाएं

## संतुलित आहार चुनें

साबुत अनाज, लीन प्रोटीन, फलों और सब्जियों और वसा के स्वस्थ स्रोतों का सेवन करें

## सही मात्रा में भोजन करें

अनावश्यक वजन बढ़ने से बचने के लिए मध्यम मात्रा का सर्विंग साइज़ चुनें।

## लेबल को सही से पढ़ें

ऐसे खाद्य पदार्थों की पहचान करें जिनमें सोडियम/चीनी/वसा की मात्रा अधिक हो, ताकि आप इनके बजाय स्वास्थ्यवर्धक विकल्पों का चयन कर सकें।

## अत्यधिक प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों से बचें

अधिकांश प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ कम पौष्टिक होते हैं क्योंकि इनमें उच्च मात्रा में नमक/चीनी/वसा होता है

## नमक का सेवन धीरे-धीरे कम करते जाएं

इसके बजाय बेहतर स्वाद के लिए कुछ कम सोडियम वाले विकल्प या जड़ी-बूटियों और मसालों से युक्त खाने की चीज़ें आजमाएँ। समय के साथ नमक पर समग्र निर्भरता को धीरे-धीरे कम करें।

## शरीर में पानी की कमी न होने दें

पानी का नियमित सेवन करते रहें और हाइड्रेटेड रहें

## जीवनशैली में ऐसे बदलाव अपनाएं जो आपको लंबे समय तक स्वस्थ बनाए रखें

मध्यम मात्रा में संतुलित भोजन ग्रहण करने पर ध्यान केंद्रित करने वाली नियमित आहार संबंधी आदतों को अपनाएं

# हृदय को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम करें



**वार्म-अप** व्यायाम जारी रखने से पहले वार्म-अप करें जिससे आपको यह महसूस हो कि आपकी हृदय गति बढ़ रही है और शरीर में जोश आ गया है

## आर्म सर्किल

पैरों को थोड़ा अलग करके खड़े हो जाएं और दोनों भुजाओं को दोनों तरफ से सीधा रखें। अब भुजाओं को गोल-गोल घुमाएं



इस्तेमाल की गई मांसपेशियां

30 बार गोल-गोल घुमाएं

**अगला स्तर:** छोटे घेरो में तेजी से या बड़े घेरो में तेजी से घुमाएं या भुजाओं को ऊपर-नीचे फड़फड़ाएं।

## एक ही स्थान पर दौड़ना

जब तक आप गर्मी महसूस न करें या हृदय गति में वृद्धि महसूस न करें, तब तक जितनी तेजी से हो सके एक ही स्थान पर दौड़ें



इस्तेमाल की गई मांसपेशियां

30 - 60 सेकंड तक धीरे-धीरे गिनें।

**अगला स्तर:** घुटनों को ऊपर तक लाते हुए या अपने पैरों को अपने नितम्बों से टकराते हुए एक ही स्थान पर दौड़ने की कोशिश करें

## स्ट्रेच करना

हर तरफ एक बार तक स्ट्रेच करें और 30 सेकंड तक स्ट्रेच करके रखें।



ट्राइसेप्स

हैमस्ट्रिंग

वाइस्ट

**अगला स्तर:** स्ट्रेच को प्रभावी बनाने के लिए प्रत्येक स्ट्रेच को 30 सेकंड तक बनाए रखें।

## बाहें

### ट्राइसेप डिम्प

अपने बिस्तर के विपरीत चेहरा रखें, अपने हाथों को अपने पीछे बिस्तर पर रखें। अपने पैरों को सामने सीधा रखें, अपनी बाहों को सीधा करते हुए ऊपर की ओर उठें और फिर पीठ के निचले हिस्से को नीचे करते हुए नीचे की ओर जाएं।



इस्तेमाल की गई मांसपेशियां

दो लॉट 10 बार करें

**अगला स्तर:** इसी प्रकार का व्यायाम करने की कोशिश करें लेकिन इस बार एक पैर जमीन से ऊपर उठाए हुए करें।

### वॉल पुश-अप्स

दीवार की ओर मुंह करके दीवार से थोड़ा दूर खड़े हो, दोनों हाथों को कंधे के स्तर पर दीवार पर रखें। पुश अप पोजीशन में दीवार में धकेलें और फिर से शुरूआती स्थिति में आ जाएं।



इस्तेमाल की गई मांसपेशियां

दो लॉट 10 बार करें

**अगला स्तर:** फर्श पर हॉफ पुश अप। अपने घुटनों के बल पुश-अप पोजीशन में शुरू करें। अपनी कोहनियों को झुकाते हुए जमीन पर दबाएं।

### हाफ प्लैक

कोहनी और घुटनों से जमीन को छूते हुए जमीन पर प्लैक पोजीशन में शुरू करें। इस स्थिति में बने रहें।



इस्तेमाल की गई मांसपेशियां

धीरे-धीरे 60 सेकंड तक गिनें

**अगला स्तर:** कोहनियों और पैरों को जमीन पर टिकाए हुए प्लैक पोजीशन में शुरू करें। इस स्थिति में बने रहें।

## कोर

### फ्लॉटर किक्स

पैरों को सीधा रखते हुए अपनी पीठ के बल लेट जाएं। ऊपर और नीचे छोटे-छोटे किक्स करें।

\*अगर आपको पीठ की समस्या है तो अपने हाथों को अपनी पीठ के नीचे रखें।



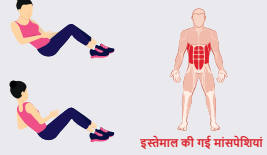
इस्तेमाल की गई मांसपेशियां

40 किंक के दो लॉट करें

**अगला स्तर:** तेजी से किंक मारने या बड़ी किंक मारने की कोशिश करें।

### रथियन ट्विस्ट

घुटनों के बल झुककर और पैरों को जमीन पर सपाट करके बैठकर शुरू करें। अपने हाथों को एक तरफ से दूसरी तरफ लाते हुए साय में अपने थड़ को घुमाएं।



इस्तेमाल की गई मांसपेशियां

दो लॉट 10 बार करें

**अगला स्तर:** फर्श से पैरों को हटाकर यही व्यायाम करने की कोशिश करें।

### क्रंचेज़

घुटनों को झुकाकर पीठ के बल लेट जाएं, हाथों को अपने पैरों के अग्र भाग पर रखें, हाथों को पैर पर ऊपर की ओर खिसकाते हुए और पेट के बल झुके (यह एक छोटी सी हरकत होनी चाहिए)



इस्तेमाल की गई मांसपेशियां

20 बार दो लॉट करें

**अगला स्तर:** उसी व्यायाम को पूरा करें, हालांकि, इस बार अपने पैरों को आकाश की ओर लंबवत रखें।